



# 脳梗塞になりやすい 生活習慣について



だな たけし  
産業医 田名 毅

首里城下町クリニック

## 超急性期脳梗塞に対する t-PA 治療と血栓回収療法

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。

8月の地域むけ医療講演会は 沖縄県立南部医療センター・子ども医療センターの神経内科 仲地耕先生から「脳梗塞になりやすい生活習慣について」、脳神経外科の竹下朝規先生から「超急性期脳梗塞に対するt-PA 治療と血栓回収療法」というそれぞれのタイトルでご講演していただきました。当日は100名を超える方々の来場がありました。

以下に講演の要約を紹介します。

### 1. 脳梗塞になりやすい生活習慣について

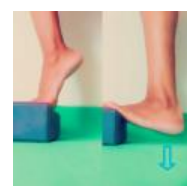
脳卒中には、血管が詰まるタイプの脳梗塞、血管が破れるタイプの脳出血・クモ膜下出血があります。1960 年は脳出血が 77%と多かったのですが、2008 年の調査では脳梗塞が 60%と多くなっています。脳卒中は寝たきりになる最大の要因となり介護度が高くなります。高齢化も関与してか日本の脳卒中患者さんは増え続けています。脳梗塞は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動、喫煙、大量の飲酒など危険因子が多ければ多いほど、脳卒中を起こす危険度が高くなります。以上が一般的な話ですが今回は16年間県立病院で脳梗塞の患者さんをたくさん診察してきた経験から、仲地先生が、意識して欲しい生活習慣についてお話しくださいましたので以下にご紹介します。

#### ① アキレス腱、ふくらはぎ、靴選び

アキレス腱が細い人は脳梗塞になりにくい。アキレス腱を細く保つためにはそこをよく使うような運動が大切。よく歩く人の足首は細い。例えばバレリーナは足首をよく使い下半身を鍛えているのでふくらはぎもいい状態になっている。すり足がほとんどの琉球舞踊は対照的な動きになる。相撲取りは太っているようだが、足に注目すると細い足首、太いふくらはぎである。また、靴に関しては最近流行しているクロックスのようなかかとと靴底に隙間があくような履物は足首、ふくらはぎを鍛えにくいので避けた方がいい。ハイカットの靴も足首を固定してしまうので、同様の理由から避けた方がいい。下半身が細く、筋肉量は少ない、お腹がでている人は脳梗塞になりやすい。



↓ストラップがあるとかかととはあがる



←効果的な運動



#### ② 1.5L の水分摂取励行、内容はお茶か麦茶

水、麦茶を習慣的に飲まない、以って歩かない人は脳梗塞になりやすい。ノンカフェインで午前中に 0.5~0.6L、1 日 1.5L 以上を勧めている。水代わりにホットコーヒー、缶コーヒーを飲む人は脳梗塞になりやすい。コーヒーだけでは必要な水分摂取量が確保できない。味の付いたものしか飲まない人は、水分補給を意識的に行っていないので注意が必要。沖縄で人気のあるさんびん茶も、カフェインが入っているためこれのみで水分補給すると脳梗塞になりやすい。ビールも含めて冷たい炭酸飲料は肥満になりやすい。

### ③玄関を出て徒歩で出かける

この習慣がないと脳梗塞になりやすい。買い物は必ず車で出かけるなど、毎回車で出かけていないか？自宅周辺に坂道が多いと徒歩で歩く習慣の妨げになっている。坂道をよく歩くうちはよいがかえって車を使うようになっていないか？

### ④赤肉、牛肉を毎週食べる

赤肉を習慣的に食べることは脳梗塞予防につながりそうである。アメリカ人の食卓には赤肉がよく利用されている。実際に日本の方がアメリカより脳梗塞発症率が3.4倍高い。

### ⑤サバ缶を週2回食べる

青魚を習慣的に食べたほうがよい。サバ缶を週に2~3缶が目安。

### ⑥早食いをひかえる

この食べ方は肥満になりやすく、脳梗塞につながりやすい

ファーストフードの代表ハンバーガーは食べ終わるのに時間を要さない。一気に高カロリーを取ってしまう。

### ⑦ソファで寝ない

ソファで座位のまま寝る習慣は首を曲げたまま寝ることにつながり、頸動脈の血行が淀み、脳梗塞を起こしやすい。ソファで窮屈な姿勢で寝る習慣はよくない。

※熊本地震で問題になったエコノミークラス症候群も長時間の窮屈な姿勢が血栓を作りやすいことを示している。

孫、子どもと遊ぶ機会が少ない家族構成は運動量が減りよくない。外に出る機会を多く作り、若者と交流して、よく身体を動かしましょう。



## 2. 超急性期脳梗塞に対するt-PA治療と血栓回収療法

### ①脳梗塞の症状

突然昏睡になる場合もありますが、他には、急には片方の顔や手足がしびれ力が入らなくなる。急に歩けなくなるもしくは足が思うように動かなくなる。急に口がもつれて呂律が回らなくなる。急に言葉が出なくなる。急に片方の目が見えなくなる。寝ぼけたように意識がもうろうとする。めまいがしてバランスが取れなくなる。など、これらの症状が出たらすぐに救急車を呼んでください。



### ②一過性脳虚血発作 (TIA)

突然症状が起こりすぐに消えたら TIA のこともあります。TIA はがけつぶち警報です！ 迷わずすぐに専門病院へ。

### ③脳梗塞に対する最新の治療

薬物療法 (t-PA 静脈注射療法) とカテーテル治療 (血栓回収療法) があり、これらの治療は後遺症を減らすことができます。

t-PA の静脈注射療法は、脳梗塞の症状が出てから 3.5 時間以内に病院に到着しなければ t-PA 治療を行うことができません。しかし、太い血管が詰まると溶けにくくなります。その際に行うのが脳血栓回収療法です。主幹動脈閉塞に対して t-PA 治療を含む内科治療に追加して発症 6 時間以内に血管内治療 (機械的血栓回収療法) を開始することが強く勧められます。発症から 6 時間以内が理想だが、24 時間以内であれば本治療を開始することが勧められます。



### ④FASTの紹介



治療を成功させるカギは…？

発症からいかに早く専門医療機関に到着し、詰まりかけた血管を再開通させるまでの時間を短縮することが出来るか、ということにかかっています。



# 192回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ：大人の発達障害について

日時： 令和元年9月11日（水）午後7時

場所： 首里城下町クリニック第一 2F

講師： 医療法人フェニックス 博愛病院 副理事長 仲本 讓先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



看護師 衛生管理者  
糖尿病療養指導士  
新垣朋子



認定産業看護師  
山城愛子



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！